HERMES

JORNAL DOS ALUNOS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE GONDOMAR

ANO 5 · NÚMERO 29 · JANEIRO 2026

Edição Especial

— António Braz
Presidente do Conselho Executivo USG

Damos início ao segundo período letivo da Universidade Sénior de Gondomar, uma etapa importante do nosso ano académico, que nos permite dar continuidade às aprendizagens, fortalecer laços e manter vivo o espírito de participação que nos caracteriza. Este período é marcado não só pelo trabalho em sala de aula, mas também por momentos de convívio e celebração. Em breve, viveremos a festa de Carnaval, uma ocasião especial que reflete a alegria, a criatividade e o sentido de comunidade que tão bem definem a nossa universidade. Março trará ainda um momento muito significativo: a celebração dos 20 anos da Universidade Sénior de Gondomar. Duas décadas de dedicação ao saber, à cultura, ao envelhecimento ativo e à valorização das pessoas. Este aniversário é motivo de orgulho para todos — alunos, professores, colaboradores e parceiros — que, ao longo dos anos, ajudaram a construir e a fazer crescer este projeto. Que este segundo período seja vivido com entusiasmo, participação e vontade de aprender, até à Páscoa, mantendo sempre o espírito de união que faz da USG uma grande família.

Uma história por detrás do quadro: O Terraço do Café na Place du Forum de Vincent Van Gogh

— Tétis ao Luar

Assim que pus os olhos naquele terraço iluminado, percebi logo que algo estava errado. Não era a cor — aquele amarelo parecia até demasiado feliz para uma noite tão escura. Era o ambiente. Havia qualquer coisa de suspeito na forma como as pessoas estavam sentadas.

Por exemplo: o homem sozinho ao fundo, junto à empregada, estava quieto demais. Nem tocava no copo. Tenho quase a certeza de que tentava ouvir a conversa do casal à sua frente. E o casal... aquilo não era uma discussão, não. Era claramente um interrogatório disfarçado. Ela, com aquele chapéu inclinado, parecia perguntar: "Confessa já, foste tu que comeste a última...!" Ele nem a deixou acabar de falar "Eu, não..." Fingia inocência, mas aquele ar de culpa não engana ninguém.

E depois havia a dona do café, que circulava com um sorriso tão fixo que me fez suspeitar que ela sabia de tudo. Talvez estivesse a gerir

não um café, mas uma espécie de quartel-general secreto onde só se treinava uma coisa: o engano do tempo. Porque, repare-se, ninguém ali se mexia. Nem um dedo. Como se tivessem sido apanhados numa fotografia antes das fotografias existirem.

A certa altura, tive a certeza: ou estavam todos a tramar alguma coisa, ou tinham decidido ignorar as leis da normalidade naquela noite.

E o mais estranho era o céu. Um azul tão vivo que parecia ter sido estendido por cima da noite de propósito, como um pano novo a encobrir o cansaço do dia. E ali, mesmo ao lado, os prédios erguiam-se num negro compacto, tão escuro que pareciam recortes de papel colados contra o firmamento. As estrelas, espalhadas pelo azul, brilhavam com aquela ousadia tranquila de quem sabe que toda a escuridão da cidade não lhes consegue roubar o palco. Era um contraste tão forte que até achei que o céu pertencia a outro mundo — um mundo que se tinha enganado no endereço e pousado ali por capricho.

Fiquei ali algum tempo a observar. No fim, cheguei à conclusão de que aquele café não era um café. Era uma armadilha luminosa para viajantes distraídos. A luz amarela chamava-nos, e quando chegássemos perto demais... catrapuz, éramos absorvidos para dentro da cena como mais um figurante silencioso.

Por isso dei dois passos atrás. E mais um, só por precaução.

Nunca se sabe quando um quadro decide recrutar mais um personagem.

Jantar Acompanhado

— João Paulo Pinto

Ontem, na hora do jantar, liguei a televisão para assistir ao noticiário com o intuito de me manter informado sobre as notícias do dia. Bastou uma hora televisiva para dividir o meu sagrado café com um violador de uma cidade do interior de São Paulo, o meu pão e manteiga com Donald Trump e todos seus seguidores que invadiram o Capitólio, a compota de morango com Kim Jong-Un, ditador da Coreia do Norte, o presunto e queijo com corpos de civis mortos num edifício habitacional na cidade de Kiev, na Ucrânia. Por fim, nos intervalos de publicidade, tive de engolir o último gole de leite misturado com um shampoo e condicionador: o único que deixa os meus cabelos mais leves, bonitos, soltos e desembaraçados.

Tudo isto nos leva crer que a nossa mesa de jantar está a ficar muito pequena para tantos convidados. Portanto, ou nós selecionamos melhor os penetras, ou estaremos fadados a perder o que nos resta da nossa privacidade, da autonomia, do sossego e de um bom convívio familiar.

Constantemente, somos bombardeados pelos meios de comunicação que, com o apertar de um botão, conseguem infiltrar-se nas nossas casas e invadir o nosso lar. Hoje, um tsunami que ocorre numa longínqua ilha da Indonésia inunda a nossa sala e, em segundos, passamos a conviver com a dor das vítimas.

As cinzas do vulcão Stromboli, na Itália, e a lava expelida de seu cume saíram do ecrã do meu televisor, e aqueceram o meu sofá. A fumaça da queimada ocorrida no pantanal da Amazónia, ontem, impregnou-se na minha casa e senti-me sufocado, mesmo não estando lá. Às vezes, a propaganda da televisão é tão envolvente que, embora não seja necessária, acabamos a adquirir em 36 suaves prestações.

A tecnologia é importante e apresenta pontos positivos em diversas áreas. No entanto, chega uma hora que devemos desligar o botão do controle remoto e ligarmos a outra tecla, a que vem do coração. Devemos guardar um lugar à mesa para o convívio familiar em que vamos conversar sobre o nosso dia a dia.

Aquele sagrado instante em que nós nos reunimos para contar sobre como foi o nosso dia no trabalho. Nessa ocasião, a gente conta sobre o autocarro que se atrasou e nos fez perder a hora da consulta com o médico, fala a respeito de um assunto que nos chateou durante a nossa jornada de trabalho, e comenta sobre as notas do boletim escolar do filho que não foi bem em matemática. É o momento também de perceber que a filha está muito quieta e, ao perguntar-lhe, a gente consegue saber que ela brigou com o namorado. Falamos ainda da perspetiva da viagem, em família, no próximo período de férias. Confidenciamos os nossos sentimentos, anseios, as coisas simples que acontecem no dia a dia e conectam nossas vidas com o ambiente familiar. É inevitável e necessário o convívio com as tecnologias que nos cercam, mas sobretudo devemos estar atentos a não perdermos o nosso humor, a nossa essência, como família, como pessoas.

Poderá até existir um momento em que possamos deixar as visitas sentarem- se connosco para nos mantermos ligados ao mundo. Porém, devemos selecionar os hóspedes e estabelecer os horários dos encontros.

Caso contrário, eles sentar-se-ão à nossa mesa e seremos nós os convidados.

Há semeadores

— Artur Sousa

Há semeadores que acordam todos os dias com esse desejo de trazer beleza aos dias e às gentes a ganhar forma no partilhar cuidados, mimar, no gesto, na palavra, enfim, lavrar o campo deitar as sementes à terra.

E por mais que a terra seja menos fértil, a cada nascer do Sol, lá está o semeador com as ferramentas, as sementes na repetição da vontade de trazer beleza às gentes, à terra.

Uns colhem! Outros plantam! Outros, os semeadores felizes, colhem o que plantam. Assim é Natureza. Assim é a existência dos homens e mulheres. Semear a cada dia é o desígnio.

A pontuação como Alma da Poesia - uma reflexão

— Etelvina Ferreira

Muito se tem falado sobre a eliminação da pontuação na Poesia Modernista, como se cada vírgula ou ponto final fosse um peso morto que aprisiona a liberdade do leitor. Mas pergunto: será mesmo liberdade ou apenas desleixo? Quando escrevo um poema, não é para que o leitor respire, acelere ou pause ao seu bel-prazer. Eu criei. Eu imaginei. E quero que seja lido como o concebi, não como o capricho de outrem o deturpar.

A pontuação não é um adereço supérfluo, mas a espinha dorsal do texto, o compasso invisível que dita o ritmo e a melodia das palavras. Retirá-la é como oferecer uma partitura sem notas a um músico: ele poderá improvisar, sim, mas nunca tocará a música que o compositor sonhou.

Hoje, escrever um poema tornou-se demasiado fácil. Tanto que temos cada vez mais poemas e menos poetas. A escrita parece ter-se democratizado ao ponto de qualquer alinhamento de palavras ganhar estatuto de arte. É o mesmo que acontece na pintura modernista, onde um punhado de sarrabiscos se torna obra-prima aos olhos de quem quer interpretar. Mas será isso poesia ou apenas ruído disfarçado de profundidade?

Se aceitarmos a abolição da pontuação, que nos impede de aceitar, também, que uma página em branco seja um poema a valer milhões?

Que sentido faz a criação e ensino de regras gramaticais e o seu uso, na atualidade, para depois assistirmos à eliminação de pontos, vírgulas e travessões, símbolos que durante séculos moldaram o pensamento escrito? Afinal, porque se deram ao trabalho de inventar a pontuação, se agora queremos varrê-la como se fosse poeira?

A poesia não é apenas emoção solta. É construção, rigor, medida. A liberdade não está em anular a forma, mas em saber moldá-la ao serviço da ideia. O poeta que rejeita a pontuação rejeita também a responsabilidade da sua própria voz, entregando ao leitor um esqueleto incompleto, um eco vago.

Por isso, defendo: a pontuação é o pulso do poema. Sem ela, não há poema, apenas fragmentos soltos. E quem ama a palavra sabe que até o silêncio deve ser cuidadosamente colocado — entre vírgulas, pontos e reticências.

Rapidinhas

— Lino de Castro

- Porque é que a manteiga não entrou na discoteca?»

- Porque foi barrada.

- O bêbado atravessa a rua e um carro buzina “bibi”.»

- O bêbado olha para o carro e diz: Eu também bibi, e muito!

- As nuvens são como os chefes: quando desaparecem fica um dia lindo.

Como proteger os seus equipamentos adotando procedimentos básicos de segurança

— João Paulo Pinto

• Não permita que terceiros conheçam as suas palavras-passe ou outras credenciais de acesso aos seus equipamentos (telemóvel, tablet ou computador).

• Mantenha sempre atualizados os programas antivírus e anti-spyware em todos os equipamentos e a firewall sempre ativa.

• Crie sequências de bloqueio de ecrã e defina palavras-passe que sejam fortes.

• Nunca utilize equipamentos públicos, nem redes wi-fi públicas ou desconhecidas sem verificar previamente se são protegidas.

• Instale apenas aplicações fidedignas, obtidas em lojas de aplicações oficiais.

• Digite sempre o endereço eletrónico ao qual pretende aceder e verifique se o endereço se inicia com https:// e se aparece um cadeado no final do endereço ou na barra inferior da janela.

• Não abandone o seu equipamento para impedir que seja acedido por terceiros.

Como proteger os seus dados pessoais

• Leia atentamente a política de privacidade das entidades às quais vai disponibilizar os seus dados e avalie se estão a assegurar o cumprimento dos direitos que lhe garante o RGPD.

• Limite o acesso aos seus dados nas redes sociais e a divulgação a terceiros a situações devidamente justificadas.

• Tenha presente que a informação que o motor de busca lhe disponibiliza pode resultar do seu perfil construído a partir de anteriores consultas (a sua "pegada digital" alimenta algoritmos de inteligência artificial que permitem definir o seu perfil de interesses e preferências – profiling).

• Saiba que os prestadores de serviços financeiros já utilizam os seus dados para a definição do seu perfil de cliente aquando da comercialização de produtos e serviços, incluindo na concessão de crédito em que recorrem a dados pessoais comportamentais.

• Pode contestar uma proposta que uma instituição financeira lhe apresente se a mesma tiver sido tomada exclusivamente com base no tratamento automatizado de dados pessoais, como, por exemplo, uma proposta de crédito.

• Não se esqueça que a divulgação dos seus dados aumenta a sua exposição a fraudes e burlas.

• Se receber um contacto telefónico com uma abordagem comercial, pode ser uma burla, mas pode também acontecer que o seu contacto tenha sido dado por terceiros com quem partilhou os seus dados e, nesse caso, tem todo o direito de manifestar o seu desacordo e exigir a suspensão desses contactos.

• Se considerar que houve um tratamento indevido dos seus dados, pode apresentar uma reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPD) e/ou recorrer a ação judicial.

Onda em movimento

— Etelvina Ferreira

A onda vem silenciosa na demora,
A onda vem na tristeza de quem chora;
A onda vem, trazendo à praia a nossa história,
Tempo passado, guardado ainda na memória.

A onda vai levando a luz daquele dia,
A onda vai deixando a dor e a nostalgia;
A onda vai lembrando o tempo em que eu corria
Atrás dos sonhos que o vento me trazia.

A onda traz o murmúrio da distância,
A onda traz um eco leve na lembrança;
A onda traz, na espuma branca, a esperança,
Num reencontro com a perdida luz da infância.

E eu na praia sem saber bem o porquê,
Olhando o mar e a perder-me na maré;
A onda vem.
A onda vai.
A onda traz.
O canto à vida que nas ondas se desfaz.

Recado de Natal

— Milú Almeida

Tocam os sinos (sem ser a finados)
e passeiam as gentes
pelas ruas iluminadas,
as feirinhas montadas
e os carrosséis engraçados
dispostos no parque urbano.
No ar, pairam vozes
cantando cantigas
conhecidas, natalícias,
querendo trazer harmonia
à noite fria e molhada.
Fazem-se os últimos ensaios
nos teatros e coros,
nas lojas abundam brinquedos,
pijamas, pantufas e gorros
há enfeites dentro e fora de casa
que anseiam pelas risadas
das crianças rasgando papéis ...
A cidade respira o cheiro
da chuva antes de ela chegar
e a lista das compras
não pára de aumentar.
Quere-se um Natal de reis!

Trabalha o fogão e as máquinas,
num corredio fala o silêncio,
que sonha dar as mãos aqueles
que sem sorriso fraquejam ...
Correm encontros e jantares,
conversas e promessas vagas
ditas ao fim da tarde
fugindo à grande questão:
O que fizeste durante o ano?
Olhaste o outro? Ouviste-o? Ajudaste-o?
Ou passaste ao largo?

Há guerras, conflitos e medo,
meninos a morrer de fome e de frio,
mulheres vítimas de violência,
paz e amores sepultura,
humanos sem manjedoura,
sem ouro, incenso e mirra ...
O que fizeste durante o ano?
Qualquer dia ...
um novo ano começa.
E então?
O mundo está tão errado!!!
Vamos mudar a direção?

Canção

— António Ferraz

Não foi nada, meu amor, foi só o vento
deixando a lua à solta numa taça.
Não foi nada, apenas a ternura
que a chuva quis deixar-te na vidraça!

Acende o teu sorrio à cabeceira
do mais puro lençol, devagarinho,
a noite é como tu uma menina
e precisa de sonhos e carinho.

Não foi nada, meu amor, foi só o vento
a querer ajudar-te a adormecer
e a esconder em ti a madrugada
para quando acordares te poder ver!

Casas de Ninguém

— Cecília Santos

Cada cidade, cada vila ou aldeia do nosso país surpreende pelas suas características específicas, a sua alma, a genuinidade, a beleza natural e arquitetónica, entre outras.

Sempre que, a propósito de um necessário descanso ou de umas férias pelas quais alguns esperam meses a fio, viajamos, facto que não deixa de contribuir também para enriquecer os nossos conhecimentos sociais e culturais, valorizando os usos e costumes de um determinado local.

Sendo assim, visitamos terras, até então, desconhecidas. E, sozinhos ou acompanhados por guias turísticos especializados, seguimos rua abaixo, rua acima, descobrindo o património ancestral e as gentes que moldaram a história de um povo singular. Ora, através de um olhar atento, reparamos que muitas das nossas cidades, vilas e aldeias exibem um património extremamente cuidado, outras, porém, dão conta de um certo esquecimento e falta de zelo e de apreço pelo vetusto casario. Acresce à notada ausência de recuperação urbanística, a falta de espaços verdes, o envelhecimento das populações, a falta de rendimentos, assim como a desertificação, ainda mais acentuada, devido à emigração de numerosos grupos de jovens licenciados que partem para países, onde, de um modo geral, veem valorizadas as suas competências pessoais e profissionais.

Por outro lado, uma análise mais fina torna percetível, em algumas cidades, uma crescente malha urbana composta por edifícios abandonados com notória degradação estrutural e, por vezes, em risco de queda eminente. E, junto a essas mesmas casas, os passeios, se os houver, encontram-se cheios de vestígios de telhas partidas, de vidros de janelas e de portas que não foram suficientemente fortes para resistirem ao tempo e aos Invernos rigorosos.

Perante esta realidade, importaria saber a quem pertencem esses mesmos edifícios, em degradação, e que poem em risco a saúde pública, ou o que poderia fazer o Estado, por intermédio das Autarquias para agilizar rapidamente a recuperação do tecido urbano. Casas que, a um curto prazo, serviriam de abrigo a muitas famílias, assim como aos que vivem na rua em precárias condições.

Oxalá, 2026 nos possa vir a surpreender, pela positiva, e para o bem de todos!

Visita do Grupo de Cantares de Janeiras do Orfeão de Gondomar

Dia de Reis

Visita a Barcelos

É INSPIRADOR

É BELO

HERMES

É CRIATIVO

É NOSSO

Queremos que se junte a nós!

Envie os seus textos, fotografias ou pinturas para jornalalunosusg@gmail.com ou entregue-os na secretaria.

Partilhe memórias, reportagens, poemas, diários, crónicas, resenhas, canções, receitas, enfim, o que tiver na gaveta ou na cabeça e que tem de dar a conhecer aos seus colegas da Universidade Sénior de Gondomar!

E não se esqueçam que temos todos os textos (mesmo os que não cabem na edição impressa) na Internet, através de https://hermesusg.pt/